

如何放下执著

在被风吹乱的湖水中，
人不能看清自己的面孔；
当心意和感官被物质欲望的风扰乱时，
人不能认识自己的真我！

— 薄伽梵歌

每个人都有自己的价值观。如果这个世界厚待你，你就把它解释为好的；如果这个世界没有厚待你，你就认为它是坏的。但是，自然从不厚待任何人¹。既然自然不厚待任何人，那所有人对自然好、坏、对、错的评判，都只是自己心的投射。

有时你能及时看见情绪，但盯不住，还是会被情绪带走。这有两种可能，一种是因为你定力还不够，不太理解“盯”的方法；另一种可能是因为你的执著太深，习气太重，所以还是被带走了。

什么是执著？

我听说了一个故事。

藏地有个大活佛，听说他很厉害，有神通，很多人过来找他帮忙。

一天，来了一个大汉，一见面就喊：“活佛，你要救救我！”

活佛问：怎么啦？

大汉说：“我胃里进了两只苍蝇。上个月我睡觉，张着嘴，两只苍蝇就从嘴里钻进去了，一直不肯出来，每天都在胃里乱窜，去了几家医院，他们都不信。我都快被折磨死了，他们却认为我胡说八道！”

活佛看了看说：“嗯，是有两只苍蝇，我看见了，我可以帮你取出来。”

大汉激动得要哭了，说：“太好了，太好了！那帮庸医，治不了就治不了，还非说没有苍蝇！”

¹此句来源于《薄伽梵歌》，《薄伽梵歌》是印度文化的核心和精神内核，书名是由“薄伽梵”（Bhagavat，“世尊”之意）和“歌”（Gita，“颂歌”）组成的，全意就是《神之歌》



活佛说：“你需要躺下闭上眼睛，张开嘴，我来念几个咒语施法，过程比较长，你不要睁眼。”

大汉照做，乖乖躺下，闭上眼睛，张开嘴。

活佛去厨房抓到两只苍蝇，用瓶子装好，把大汉叫醒说：“好了，你胃里的苍蝇我帮你取出来了，在这里！”

大汉睁开眼，看见瓶子，惊喜道：“太好了！我真的好了！我要把这个瓶子送到那些庸医面前，看他们丢不丢人！”

故事讲完了。

执著指对人、事物、现象、思想、经验等视为真实不变，而生起贪著的心态，不能超脱。换句话说，执著就是指你认定了某个想法，或希望完成某个目标，对其结果的看重或贪求远大于其他。

执著和坚持，容易混淆。坚持，更多强调是过程，指一个人的品质，而执著，是偏向结果，指一个人看重的对象。人，经常会看重金钱、名声、美色、身体等，有人要是损失了金钱，或者遭受别人议论，就容易大受打击，甚至轻生自杀，这就是执著于结果。

生活中的一切烦恼，都来自于执著，没有例外。人最大的执著就是这个身体，也是对“自我”的执著。一个人如果彻底没有“我执”，也就没有了烦恼。老子说：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”但生而为人，就不可避免会有很多执著，执著金钱、名誉、女色、权力、孩子、事业、爱人，执著家里的整洁、漂亮的外表、可爱的宠物、好吃的美食等等，各不一样。有执著就有烦恼，放下一分执著就增长一分智慧，减少一分烦恼。

执著的本质是什么？是的，其本质是虚幻的，就像胃里进去了两只苍蝇。胃里根本不可能进去活的苍蝇，但大汉却认为真的存在。当智慧出现，执著会自然放下。小时候喜欢玩的玩具，长大了自然就不玩了。没有人要求你，也不是有什么特殊的遭遇，只是因为你长大了，有了些智慧，以前的执著自然就消失了。很多人都有类似的经验，以前放不下的某件事，某一天，忽然就放下了，不再挂碍。这就是放下执著。修行越好的人，越容易放下执著。

说放下执著，也不够准确。既然执著是虚幻的，那执著本身就不是真实存在，你怎么能放下一个本不存在的东西？就像黑暗一样，之所以有黑暗，并非有个叫“黑暗”的东西真实存在，而是因为没有了光。当光出现，黑暗自然就消失了。同样，当智慧出现，执著自然就消失了。这就是放下执著。

觉察可以帮人解决生活中九成以上的烦恼，但并非学会觉察，就可以帮你解决那些困扰你的问题。觉察不能帮你工作上晋升，不能让你股市里赚钱，不能让你小孩成绩变好，也不能让你婆婆对你变得温柔。

你可能很执著于自己的相貌，觉得自己皮肤不够白，也不是双眼皮，你因此很在意自己的穿衣打扮，自己的发型，更在意别人对你自己外貌的评价，为此经常陷入苦恼。



但当你学会了觉察，经常练习修行，智慧增长了，你会笑自己以前好傻好肤浅啊，长得不太好看，怎么啦？孩子成绩不好，也不是什么问题，做个心地善良身体健康的人，不好吗？自己长相是不是好看，孩子成绩是不是优秀，根本不再是问题。这些烦恼也就自然消失了。你还是原来那个你，但问题已经不再是问题。这就是放下执著。

找到自己的执著点，然后放下它。这里有两个难点，第一个难点是找到自己的执著点，第二个难点是放下它。执著点，有时自己很难发现，因为可能你不会觉得自己有执著。

必经之路有位同学，执著于让家人早饭前喝一杯温开水，她觉得不这样做对身体健康不利。若有人忘记喝了，她会起烦恼，会生气，甚至指责对方。她因此烦恼：为什么都不听我的，以后身体不好了怎么办？家人也因此苦恼：烦都烦死了，忘了喝杯水而已，搞得鸡飞狗跳。她学习觉察后，有一次看见了自己的这个执著点。此后，每次在她要求家人喝温开水时，及时看见，然后什么都不做。几天之后，她发现她可以接受家人不喝温开水这件事了，这个执著算是放下了。此后，她自在了，家人也自由了。

要放下执著（破除执著），虽然不易，但也没想象中的那么难。当你学会了觉察，你会发现，放下执著不算一件太难的事。本章我们一起讨论如何放下执著。

6.1 转移执著

人活在世上，总会有些执著。你不执著于这里，就会执著于那里。

让自己减少执著，还可以转移执著。你可以把对各种金钱、美色、美食、名誉等的执著，转移到对“修行”的执著上来。例如，你给自己定了练习觉察的目标，每天坚持打坐，先坚持三个月，或者决定每天抄写一部经典。当你把时间花在静坐、抄写经典上，你去夜店的机会少了，你抱怨社会抱怨公司的时间少了，你玩游戏看视频的时间少了，你对其他的执著自然会减弱，至少不会加深。

但执著于修行，也是执著啊！

是的。你脚上扎了好多根刺，你总得找一根针把它们都挑出来啊！等你用针挑出了刺，刺不见了，针也放下了。就像为了过河，你不得不扎一个竹筏，借用竹筏过河后，你自然舍弃它了，不会背着竹筏继续走。佛陀说：

汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。

— 《金刚经》

看一个 X 同学真实的例子：

X 同学家庭条件不错，夫妻和睦，儿女乖巧，和公公婆婆一起，相处也很融洽。有同学开玩笑说：X 同学最大的烦恼，就是生活中没什么烦恼。



其实不然，X 同学也有烦恼，她很喜欢买东西，特别是买衣服，停不下来的那种。平时就喜欢买，一到换季，买得更多，一天几个包裹很正常。家里衣服已经很多，甚至有不少衣服从来没穿过，但 X 同学就是停不下来。

学习觉察后，她看见自己的模式，决定改掉这个毛病。于是她定了一个目标：半年之内，一件衣服也不买。

习气很重，欲望一直在，所以 X 同学经常会在家里唠叨：下午去街上看见一件衣服真漂亮啊！某某同事买了一件衣服真好看啊……次数多了，她老公就说：“你要么买很多，要么一件不买，太极端了。想买就买吧，修行是让你自由，不是让你束缚自己的。”

X 同学一开始有点迷糊，觉得老公说得无法反驳，有一天她想明白了，说：“道理没错，但想要过河总要坐船，想去远方总要坐车。”

后来，X 同学把想买衣服这件事，作为自己的修行入口。每次想买衣服，就看见自己的“想买衣服”的念头，每次想唠叨，就会看见自己的“想唠叨”的念头。只是看着，让那些想法自己消失。一段时间后，X 同学说：“买衣服这件事，已经无法困扰自己了。”

这就是转移执著。生活中，我们对某些事物执著很深，自己觉察力量还不够，那就用另一个执著来对治它，或许有效果。然而，由于习气太重，我们就算定了新的原则，有时也不一定能遵守。这意味着用新的执著对治旧的习气，也不一定能成功。这就需要想更多的办法。例如一开始把要求定低一点，或找其他人帮助监督等。这是与自己做斗争的过程。老子说：胜人者有力，自胜者强。

6.2 向内求

向内求，意思是遇到任何烦恼，从自己身上找问题，解决问题。不用举例反驳，此处不是讨论这句话的对与错，而是提供一个解决问题的方法。人们遇到麻烦，会习惯性找别人的问题。上班迟到了，就埋怨堵车太厉害，抱怨天气很不好，就算都是自己的问题迟到了，也会抱怨公司的制度太死板，为什么不弹性工作制，为什么还要上班打卡呢？这就是很多人的生活方式。

向内求不是这样的，向内求是假设外界一切都不会变，而让我们自己改变。就像你想要出门，但外面荆棘丛生石头遍地，你要把那些荆棘和石头都砍伐清理掉，再铺上地毯吗？不，你只需要找双鞋子穿上。当孩子成绩不好，当老板脾气不好，当邻居习惯不好，你是想改变他们还是让自己适应他们？你想改变他们，就是向外求，你想让自己适应他们，就是向内求。

事实是，你改变不了任何人，除了你自己。或许，你连自己都改变不了，改变自己也需要智慧。没有智慧的人，被习气控制，被情绪控制，痛苦地活着。这不就是现状吗？



当你遇到烦恼和痛苦，可以提起觉察，提醒自己向内求。如果你有任何负面情绪，那一定可以在自己身上找到执著。这就是向内求。注意，向内求这件事本身，也是要求自己的，别要求别人“向内求”！

明白了这个原则，你至少不会继续找别人的问题，不会继续编故事。有时给我们带来快乐的东西，会给别人带来痛苦，但当别人不乐意时，我们就觉得他们很坏，还把自己当成受害者。在用觉察对治情绪中，第三步“挖掘执著点”，也是向内求的过程。无论挖得对与否，都会停止找别人的问题。

向内求不是一句口号，而是指导自己日常生活的行为准则，可以帮我们减少执著。向外求，是执著，向内求，是修行。

如果你不能提起觉察，很难向内求。很多时候，你遇到问题，开始抱怨，找他人的毛病，推卸责任，这一连串的反应，都是多年的习气。此刻若提起觉察，看见自己想要抱怨的念头，停止了，开始向内求。当你向内求，执著的对象发生了变化，自然就放下执著了。

值得提醒的是，不要把向内求当成了自我否定。自我否定，是判断，是跟随，是从一个极端走到了另一个极端。而向内求，是不向外求，是不评判，不期待，不评判自己，也不期待别人的变化，是只履行自己的职责，不控制和要求任何结果。

有人问：“孩子考试成绩那么差，我不该生气吗？如何向内求，他考试成绩差，难道要怪我？”

就这么简单几句话，隐藏了很多信息。首先，孩子考试成绩差，你为何要生气？是谁规定的？从孩子成绩差，到该生气，这形成了一个程序。看见了吗？这就是习气形成的模式。你被习气控制了还不自知；其次，孩子成绩差，真有可能要怪父母。可能父母智商不高，有遗传因素。可能父母习惯不好，给孩子引导不够……最后，孩子成绩差，并不怪你，但因为孩子成绩差而生气，就应该怪你。此时，你有情绪，因为执著孩子的成绩而出现了情绪，当你向内求：哦，是因为我对孩子成绩的执著造成的情绪，而不是因为孩子。

此刻向内求，并非再也不要管孩子，而是不期待他必须考出好成绩。你可以继续辅导孩子的学习，但也能接受孩子成绩考得不好。

来，让我们更进一步，看看什么是真正的向内求。

所谓的“内”和“外”是相对的，只是标签。究其本质，没有“内”与“外”，只有“求”与“不求”。一旦有“求”，就是向外求。念头，是一个投射，不跟随念头，你无法向外求，不跟随欲望，你无法向外求。向内求并非真正向内求，它只是停止向外求，根本无所求。当你保持觉察，只是观照，不跟随，不评判，你会发现你自己已经在里面。这也是真正的向内求。

向内求，不是一句口号，而是实际的行动；

向内求，不是一句咒语，而是修行的指导原则。



当你快乐时，向内求，你要知道快乐不过是夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；
当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

当你受到赞扬，向内求，你要知道名誉会带来傲慢，而傲慢就是愚痴的体现；
当你受到诋毁，向内求，你要知道所有的评价就如山谷的回声，哪怕再响亮，也会很快消失。

一切的喜怒哀乐，都来自自我的认同。

当你向外求，自我固若金汤；

当你向内求，自我会缴械投降；

向外求，你就成了自我的奴隶；

向内求，你就是心的主人。

你原本就具足智慧，只是被世俗的欲望蒙上了厚厚的尘埃。

就像那火热的太阳，它一直都悬挂在高空，只是经常被乌云挡住了光芒。

向内求，是寻求光明的唯一途径；

向内求，是开启智慧的必经之路。

朋友们，向内求，去遇见真正的你。

— 蓝狮子《向内求》

6.3 明事理

人之所以有烦恼，是因为有执著，之所以有执著，是因为没有智慧。

生活中出现的很多问题，如果你能知道并不是对方的错，或者早点明白原来是自己的问题，烦恼自然也就消失了。对绝大部分人来说，自己犯错关系不大，别人犯错就不行。要是别人乱丢垃圾，你很看不惯，心想他素质真低，甚至当面指责；要是自己乱丢垃圾有人说你，你会觉得：“自己才丢了一次好不好，而且是找了很久也没看见垃圾桶，再说别人丢那么多垃圾都没人管，自己就丢了一些果皮而已，就被拿出来说事，至于吗！”

严以律人宽以待己，这是大多数人的习惯，只是他们意识不到罢了。

当你责怪他人或替自己辩解之时，你能提起觉察，意识到自己也是在“严人宽己”，自然就会放下执著。

你若是留意，会发现，人们总是习惯记住自己的好，记住别人的不好；总是习惯放大自己的优点，放大别人的缺点。没有人会认为自己长得丑，至少也是平均水平；没有人会认为自己能力很差，至少也是平均水平……这些都是一些意识中的误区。当你抱怨自己为家庭付出太多，而另一半付出太少时，你要知道，你的另一半可能也是这么想的。



有时我们和小孩子一样，不明事理。找工作希望钱多事少还离家近，遇到一点委屈，就受不了；平时工作轻松时还好，稍微加个班就不乐意，抱怨老板心太黑，早忘了自己平时上班摸鱼的场景了。这些都是不明事理。这种烦恼和执著，如果跟朋友讲，一定是这样的：我们公司太抠门了，最近加班一个多星期，也没加班费，连打车钱都不报销，不止如此啊，做的垃圾项目，效率低得要死……你朋友会说，是啊是啊，我公司比你们还不如……

生活中明的事理越多，执著就会越少。当你有烦恼时，可以提起觉察，看看是什么执著点。或许是因为自己不明事理。

当你能运用觉察，看见自己的行为模式和反应，你会发现很多人和你一样，此刻，你会忽然明白了“某个道理”。在旁人眼里，你开始变得有智慧了。

向内求，明事理，可以抽丝剥茧，一点一点放下生活中的执著。当你执著点越来越少，智慧也自然就增长了。当你放下所有执著，就真正解脱了！

这种修行方法，叫渐修。类似神秀写的偈子：

身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

这个偈子适合绝大多数人。

明事理，也需要修行，修行过程本身就是“认识自己”的过程。

“自我”有典型的模式²，我摘选了其中七种典型的“心病”，大家可以一一对照，或许能找到自己的“执著”和习气模式。

1. 王公式心病。类似过去王侯将相的思维方式。他人对我们好是正常的，必须要对我们好；他人对我们不好就是不正常的，哪怕只是没对我们特殊照顾，我们也会不高兴，甚至生出怨恨。
2. 饿鬼式心病。类似饿鬼，永不满足。我们对他人的一点点好，都会期待他人回报，期望他人一辈子都要记得，否则对方就是忘恩负义。我们总会提起自己曾经对他人有多好，而对方如何忘恩负义，如何对不起自己。
3. 霸王式心病。我们对他人好，他人必须无条件接受，不管对方是否需要。这样的爱就是一种操控。比如很多父母对孩子的爱，比如酒桌上劝酒，都是如此。
4. 畸选式心病。总是忘记他人对自己的好，只记得他人对自己的不好；总是忘记自己对别人的不好，只记着自己对他人的好。这是一种畸型的选择。
5. 自虐式心病。我们时常想起他人对自己的不好，就算过去很长时间，也不会忘记，时不时会拿出来回味一遍，折磨自己。

²来自绿荷同学在天空训练营的直播分享



6. 自大式心病。我们时常只看到自己的长处，意识不到自己的不足。在各种场合，习惯性表现自己，总希望获得赞美，如果他人没有赞美，内心会不舒服。
7. 杀人式心病。我们每次发表意见，总认为自己是正确的，不容反驳，也不给他人表现的机会。领导、老师、家长容易出现这样的毛病。

这些心病，一旦出现，很容易导致情绪产生，但你又不知道根源在哪里。对照这些模式，你就会明白，一切都只是“自我”的把戏而已。

让自己明事理，最好的方式是提升见地。见地，一般指修行见地，反映你对真相了解的程度。当你认识到执著的虚幻，执著自然就消失了。就像你一直握着一块石头，从不放手，也不会觉得累，因为你觉得那是一块珍贵的宝石。但当你看清楚那只是一块很普通的石头时，你自然会松手。没人要求你，你也会松手。你会想：“我拿一块普通石头干嘛？当然要丢掉了，否则，多傻啊！”

当一个人认为做某件事特别愚蠢时，自然就不做了。青少年一开始学抽烟，并非抽烟有多享受，而是觉得这件事很酷。如果他意识到通过抽烟扮酷是一件很愚蠢的事，他也就不会抽烟了。

6.4 确定人生主线

尼采说：当一个人知道自己想要什么样的生活，就能忍受任何一种生活。

知道自己想要什么样的生活，就是确立了自己的人生主线。

你的人生主线是什么？这是个很重要的问题，当一个人没有主线，就像在大海中航行没有方向的小船，只能随波逐流。此时，人最容易执著于眼前的事物。当一个人知道自己的使命，有了人生主线，对当下的一些烦恼和痛苦，也就不那么在意了。古人云：将军赶路，不追小兔。就是在说明这个道理。反之，当一个人没有人生主线，不知道最重要的是什么，就会纠结于生活中的小事：为何孩子总不收拾房间，为何爱人总不关窗户，为何婆婆总喜欢唠叨，为何老板总不给我加工资……

如何确定自己的人生主线？当你知道自己的人生使命，也就确定了自己的人生主线。

这是个不断寻找的过程，是不断自我反思和自我否定的过程。当你为了房子而愁眉苦脸时，可以思考自己人生的使命到底是什么？是为了一套房子么？当你为了晋升失败而怨恨时，可以思考自己人生的使命是什么？是要不断晋升么？当你因为朋友的背叛一直耿耿于怀时，可以思考自己人生的使命是什么……

有时你以为自己找到了人生的使命，但过一段时间，发现了另一个更有意义的使命，这很正常。不同的阶段，有不同的使命。你的使命正是在这种寻找中不断清晰。人身不易，总要活得有点意义。蹉跎时光，终究无聊。

“我不知道自己的人生使命怎么办？”



这是个很好的问题，很多人都面临这样的问题。当不知道自己的人生使命，就去思考去寻找，如果已经开始只是没有找到，那么你只需要做好当下的每一件事，把每一件事做到极致。学会等待，让“使命”自己出现！让事情自己发生，是聪明的做法。其实，所有人的使命，从来不是找到的，而是“使命”自己出现的。如果使命不出现，你怎么能找得到？它不存在某个角落中，也不存在某条河流里，而是在你做好当下的每一件事。

当你练习觉察，当你妄念不生，在某一天，它会忽然出现，你忽然明白了：啊！是的，我活着，就是要做这件事！

宗翊老师说，他有一天看《玄奘之路》的纪录片，被感动得不能自己，忽然明白了自己的使命：我活一天，就翻译一天；我活一天，就修行一天；我活一天，就利益众生一天！他说，自从明白自己的人生主线，以前很多烦恼和挂碍，自然就消失了。

6.5 纯粹利他

一个人最大的执著，来自对“自我”的执著。可以说所有的烦恼，都来自于对“自我”的执著。如果一件事和“自我”没关系，那就不会引起我们烦恼。就像你会担心自己的身体，会抱怨工资太低，会痛恨背叛自己的朋友，这些都会给你带来烦恼。

有人说：“我孩子成绩不好，每天玩游戏，我很烦恼。我是担心他的健康和未来，不是为自己。”

还有人说：“我老公喜欢喝酒，经常半夜一两点才回家，我很烦恼，我是担心他的健康，不是为自己。”

但如果是邻居家的孩子天天玩游戏成绩不好，你有这么烦恼吗？如果是闺蜜的老公喜欢喝酒经常半夜不回家，你会很烦恼吗？你不会的。你可能会替他们担心，也希望他们能改变，如果他们还是改不了，你只会觉得有点遗憾，或者会有悲悯心出现，但你不会因此烦恼，更不会因此发脾气了。

对“自我”执著越少，烦恼也就会越少。

自我总是希望自己获益，做的所有事，都是为了让自已受益。这是绝大多数人的思维方式。这很正常，但长此以往，对“自我”的执著也会越来越深。一旦有人伤害了“自我”的利益，烦恼就出现了。

做事情是为了让自己受益，这种方式就是“利己”。与之相对应的方式，做事情是为了让别人受益，这就是“利他”。在这里，利己并非一个贬义词，利他也不是个褒义词。只是用来描述一种做事的方式。

利己，会加强对“自我”的执著。反之，利他，会削弱对“自我”的执著。当你做所有的事，都想着利他，不考虑自己的利益时，对“自我”的执著，就无法给你带来任何烦恼了。

利他，本身就是一个很好的修行方法。相对“觉察”来说，利他，是一条宽道。想



想，为何很多信佛的人会发愿普渡众生？四宏愿中就有一条：众生无尽誓愿渡。普渡众生，是利他，这是修行的目标，更是修行的方法。当你想着度化众生，想着利益众生，哪里还会挂碍自己的得失呢？此时执著自然会放下！

看看老子的一段话：

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

— 《道德经》第七章

天与地，都很无私。她们的存在，就是为了万物的生长，从来不为自己。这就是利他。这和很多出家人要普渡众生，是一样的。然而，万物都有生灭，而天地却能长生。因为天地的无私，造就了天地的长生。因为天地的利他，又成就了天地的利己。

如果你能纯粹利他，会对“自我”的执著减弱，甚至真的达到“无我”。当“自我”消失，真我就会出现。此时，烦恼也就消失了。

为了减弱对自我的执著，我要“利他”，这听上去就不够纯粹。这么讲，是让你明白这个逻辑，知道了“利他”是最好的减弱执著的手段。但当你明白这只是手段以后，又需要把“利他”当成目的，而不是手段。当你把“利他”当成手段，就不够纯粹，但当你把“利他”当成目的，不计较个人得失，只是去纯粹利他时，就成了修行。简单讲就是：纯粹发心去做利他的事，本身就是修行。

在必经之路，同学们经常提到两句话：

所有的快乐，都来自于希望别人快乐！
所有的痛苦，都来自于希望自己快乐！

— 寂天菩萨

6.6 了知真相

对于放下执著，最彻底的方法，就是了知真相。这里的真相，并非指某个悬疑故事的真相，而是对世界的认识，对宇宙万物的认识，也是对自己的认识。不但要了知真相，还要证得真相，成为真相。用修行的话讲，不仅需要开悟，还需要证悟，证道，而不是理论知识上明白所谓的真相是什么。这不是传说中的事，每个时代都有不少人能证道。一旦证悟，一切执著自然破除了。也无所谓破除，因为执著本就不存在。

对绝大多数人来说，这有些遥远（内心如此认为）。但有些道理，我们是可以明白的，而且可以“证得”，例如：无常。

无常，是指一切都在变化。哪怕是你自己，也一直在变化。今天的你还是昨天的你吗？身体已经发生了变化，心态也在发生变化，对世间的看法都在发生变化。昨天还是



你最爱的人，今天你就没那么爱了，昨天还在说爱你的人，今天可能就爱上了别人。你觉得孩子的习惯差得要死，过了一个月，他可能就变了；每个父母对自己的孩子都充满希望，但后来让父母失望和绝望的并不是少数孩子。一切都会变化，你的执著也会变。恋爱时死去活来，分手后形同陌路；今天企业还日进斗金，半年后公司面临破产。这一切的一切都在变化。当你明白了这个道理，时刻提醒自己这个道理，那些执著，也会慢慢放下。

某人几年前骂过你，你到现在还放不下。那个人早已不是过去的那个人，现在的你也不是过去的你，那些“骂人”的话，早已烟消云散，为何你还放不下？你看着孩子成长，没有好习惯，没有好成绩，你想改变他改变不了，你焦虑你痛苦。未来还没有来，为何你一直担心？看，“自我”就是这样的模式。“自我”会让你时而活在过去，时而活在未来，总之从不在当下。当你明白自我的模式，也会放下很多执著。

“我是谁？”当你在打坐观念头的时候，你会发现，一切都只是念头。所谓的“我”，就是一堆念头的组合。这个世界，也只是“念头”的呈现。当你打坐到一定时候，你能有这样的体悟和感受。更进一步，念头从哪里来？念头又消失在何处？

再问几个问题。当你看见一个又一个念头，那两个念头之间是什么？当你发现有时会没有了念头，如果念头都没有了，你又是如何知道“此刻没有念头的”？如果念头都没有了，是谁在知道？你又在哪里？

多好的问题啊！

佛陀说：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。一切“如是”，如其所是，无所从来亦无所去。此时，还有什么执著呢？

上面好几段，写的都是正确的废话，大概率这对你没有什么帮助：大道理谁不会讲啊？！你能讲的或许比我写的更多。那到底什么才是真相？

真相就在觉察之中。

这不是一句废话。懂的人，看见这句话，立即会明白我在说什么。

当你练习觉察，练习觉察就是真相；当你在观念头，观念头本身就是真相。

不要试图用逻辑推理来理解真相，也不要寄希望看很多经典来了知真相。真相只能被感知，被体验，无法被推理，也无法用文字描述。无论你怎么描述，都不准确。你如何向一位天生失明的人介绍什么是绿色？你无法解释，你怎么解释都不对。盲人也无法想象，他怎么理解都是错的。但只要盲人恢复视力看一眼，他自然明白什么是绿色。此刻他仍然无法描述，但他就是明白了。

不要试图去推理真相，但要保持对真相的好奇与渴望。持续练习觉察，当觉察的第四层次发生，你或许能有所体验。

觉察的第四个层次是“发生”，当“发生”发生，某些执著，会自然脱落，也就放下了执著。

必经之路一名同学，小时候因为家庭条件不好，为了照顾妹妹上学，她自己只是上



了个中专。接下来 20 多年，学历成了她非常大的执著，哪怕她成了公司高管，事业取得了成功，也总觉得自己学历是个大问题。她也知道这是执著，但就是放不下。她开始自考，考大专，考本科，考各种证书。某一天，她又要去天津参加某项考试，火车上，她练习“观念头”。忽然“发生”发生了，她开始泪流满面。她说，从那以后，她对学历的执著终于放下了。附带的还有，她对自己儿子学习成绩的执著，也放下了。

这种放下很彻底，但只能让它自己发生。

6.7 问与答

1. 放下执著和不求上进有什么区别？

答：这是个很好的问题！我们平时说放下执著，一般有两种情况。

一种情况是，放下对周围事物的执著。例如，我可以有车有房，有奢侈品，可以享受生活，但我不执著这些，我可以随时离开它们，可以随时过很简朴的生活。当这些财富损失了，我也不会觉得痛苦不堪。

另一种情况是，放下对结果的执著。因为大家平时太看重结果。而不注重“因”。菩萨畏因，众生畏果。就是这个意思。修行，要因上努力，果上随缘。就是对过程努力，但结果如何都可以接受。就像平时我认真辅导孩子，但孩子最后成绩不好，我也能接受。我努力了，做了我应该做的，结果如何我都能接受。

上进，指希望自己越来越好，对自己要求越来越高，自己很努力。这挺好的，这就是因上努力。但如果没有达到自己的目标，就自责痛苦，这就成了执著。当然，不求上进，有时也不是坏事。因为很多功利性的事情我们完全没必要追求。例如：要赚更多的钱，要获得更大的名气。有些东西适可而止，太上进反而不是好事。

但如果一个人当下做一件事，因为“自我”想偷懒，而用“放下执著”来为自己开脱。这就需要警惕。一不小心就被“自我”欺骗了。“自我”擅长用我们学到的理论来说服我们。包括修行理论。

这也是为什么修行需要老师的原因。一个好的修行老师，是一面镜子，会真实地反映出你的问题。

2. 以前每天大量时间刷抖音，觉得这个习惯不好，后来为了解决这个问题，把抖音卸载了，然后又觉得没意思就开始刷微信视频号，但工作做不好心里又会愧疚。感觉自己一直有股虚火到处乱窜，安静不下来。有没有其他工具让我能专注投入到一件事情中？

答：你用卸载抖音的方式，对治自己的习气，说明你看见了，而且想改。但你接着刷视频号，那说明你没改成功。

没改成功，很正常。如果习气这个东西，那么容易就改了，修行就不会显得那么珍贵了。所以，当你没改成功，愧疚、自责什么的，完全没必要。你知道这是现状就



好，然后继续想办法对治习气。

这就是自己和自己玩游戏。所以老子说：胜人者有力，自胜者强。真正的强大，是战胜自己。

你不用找了，没有什么工具，能让人专注投入到一件事情中，也不可能存在那个工具。因为让自己不被习气带走，就是降伏自心啊！

降伏自心只有一个方法，就是修行。当你修行进步了，习气对你的控制就会减弱。当习气对你的控制减弱，也就是修行进步了。

3. 念佛法门和练习觉察有冲突吗？

答：觉察是很多法门的基础。念佛号，最好能一心不乱，如何才能一心不乱？你需要看见自己的念头，尽量不被念头带走，需要尽量让注意力在佛号上。包括有人打坐观呼吸，也同样需要觉察，否则觉知很容易被带走到十万八千里。

但大家在练习观念头的过程中，不要组合其他方法，不要念佛号，不要观呼吸，不要数息。只是观。简单，直接！老老实实，照做就好！

4. 如果别人的评论对我来说只是念头，那别人对我的行为原因我还有必要知道吗？比如突然被一个朋友请出群，比如……

答：我们不用假设一些问题来回答。说一切都是念头，是座上修的口诀。你在打坐，想起自己被朋友请出群，这本身就是个念头。不要在打坐的时候，想为什么被移出群呢？这就是被念头带走了。

平时，你被朋友请出群，你怎么做都可以，哪怕你当成念头不去管，或者你想知道原因认真分析，这取决于你自己。但你如果因为这件事，觉得气愤，觉得委屈，产生怨恨，那就是修行的入口。可以挖一挖情绪背后的执著点是什么。

5. 对于一个修行很好的人来说，苦到底是什么，是看到芸芸众生的无明吗，还是苦于自己智慧还不够究竟。

答：你可以问问，自己为什么会问这样的问题。你真的需要知道他人的感受是什么吗？

是谁需要那个答案？如果老师回答了：修行很好的人认为苦是不真实的。

你或许又有三个问题出现：为什么苦会不真实？不真实是什么样子？那时还会觉得难受吗……你觉得这样的问题真的需要答案？

其实，只有头脑需要答案。要看见头脑的这种把戏，不要被它带走了。

更不要为了问问题而问问题！

6. 请问如果与队友的教育理念不一样怎么办呢？女儿已经上了一个数学补习班了，队友还想给她再报一个数学补习班，说一节课没用，我觉得没有必要。



答：你希望我如何回答你这个问题？是支持你，还是支持你队友？还是告诉你办法，让你说服你队友？

当你问这个问题的时候，要想想自己为什么会问这个问题。

你不是不知道自己的决定，你并非犹豫无法抉择。是你不想让女儿太辛苦，又不想和队友争论。于是，就把这个问题交给我。

这个问题本身不是问题，你老公不是傻子，也不是想害闺女。那你们无论怎么决定，我都不在意。就算是让女儿更辛苦了，那也不算什么麻烦。

但你问这个问题，有问题。你不敢做决定，你不敢承担后果，你把希望寄托在外部，你觉得老师有智慧，能帮你解决这个问题，所以你提了这个问题。下次，你女儿该报什么志愿？你和队友意见不统一，你也来问我。你是不是要搬家？是不是要换台车？是不是要买台电脑？你家明天中午要不要吃一条鱼？只要意见不统一，你都会来问我。

这对我来说，也不算什么，我大不了觉得没必要，就不回答你。但你是来修行的，要回到自己的心。修行不是让你不用做决定，不是让你每件事都找到完美的解决方法。

这是个入口，可以好好思考一下。

6.8 思考与练习

1. 认真思考，自己目前最执著的三件事是什么？
2. 如果没有明天。请写一封遗书，有法律效用的遗书。
3. 有人说：“执著，是一种执著，要破除执著，又成了新的执著。”对这个观点，你如何看？